

Q-Vida Saudável! ^{Nº 1}

Informativo Nutricional da Clínica Dr. Querosz

Mil Dicas: inicie a refeição pela salada.



Página 4

Alimentação equilibrada: o que são micronutrientes? Página 2

Economia!

Veja como economizar calorias.

Página 4



Q-Receitas! Página 3
Mousse de Maracujá!

Pizzas Atividade Física

Página 3

DIET OU LIGHT:

QUAL A DIFERENÇA?

Se você não sabe qual destes dois produtos deve escolher, confira a diferença entre eles.

Diet: alimentos sem açúcares, gorduras, colesterol, sódio etc.

Light: alimentos com menos açúcares, gorduras, colesterol, sódio etc. São os produtos light que apresentam menos calorias, mas isto também pode ocorrer em alguns produtos diet. Por isso, é muito importante ler o rótulo dos produtos e verificar se há a redução de calorias.



Chocolates Se você acredita que ao escolher o chocolate amargo ou diet está consumindo menos calorias, doce engano! O chocolate dietético, apesar de não conter açúcar (é indicado para diabéticos), possui a mesma quantidade de gordura dos demais. O chocolate meio amargo contém menos leite na sua formulação quando comparado aos demais chocolates, porém as calorias são praticamente as mesmas. Compare as calorias por 100g de alguns chocolates:

Chocolate	Quant.	Calorias (Kcal)
Com crocante	100g	515
Branco	100g	530
Com castanhas	100g	534
Dietético	100g	540
Amargo	100g	544
Ao leite	100g	568

Alimentação equilibrada:

Os alimentos são essenciais para a vida, pois são eles que nos fornecem os nutrientes necessários para que o organismo se forme, se mantenha e não adoça. Todos os alimentos contem a maioria dos nutrientes em quantidades variáveis e cada nutriente tem uma função específica no organismo.

Adotar uma alimentação balanceada é fundamental para o bom funcionamento do organismo e para ter uma vida saudável. Todos os alimentos podem fazer parte de uma alimentação equilibrada, eles devem combinar uns com outros com o objetivo de atender as necessidades de energia e nutrientes do organismo. A possibilidade de obter os nutrientes de que o organismo necessita depende da quantidade e diversidade de alimentos consumidos. Assim, devemos consumir uma grande variedade de alimentos, que devem estar distribuídos em quatro refeições no mínimo (café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar), que devem acontecer em um intervalo médio de três horas.

Nutrientes são elementos que constituem os alimentos e são responsáveis pela manutenção de todas as reações bioquímicas necessárias para o bom funcionamento do organismo. São classificados em:

Macronutrientes: consumidos em grandes quantidades e por serem estruturas grandes, precisam ser divididos em partes menores para serem absorvidos pelo organismo. São os carboidratos, proteínas e as gorduras.



Micronutrientes: estruturas pequenas, necessários em pequenas quantidades e são absorvidos sem sofrer alteração. Compreendem as vitaminas e minerais. Das calorias que uma pessoa necessita diariamente para ter uma alimentação equilibrada de 50 a 60% precisam vir de carboidratos, de 25 a 30% provenientes de lipídios e de 10 a 15% de proteínas.

Alimentação equilibrada para reduzir o peso

A orientação alimentar desta clínica consiste na elaboração de plano de alimentação equilibrada capaz de fornecer todos os nutrientes necessários à saúde. O planejamento alimentar não impõe grandes sacrifícios, não omite nenhum alimento nutritivo para a redução do peso, e não há alimentos proibidos, para se evitar a monotonia alimentar. O nosso tratamento parte da premissa de não nos tornamos saudáveis quando nos privamos de alguma coisa, mas quando, através da reeducação alimentar, mudamos hábitos pouco saudáveis.

O organismo necessita mais de alguns nutrientes do que outros, desse modo, orienta-se o consumo mínimo de alimentos ricos em gorduras e açúcar, pois fornecem muitas calorias e poucos nutrientes.

Um modo prático para equilibrar a alimentação e atingir as recomendações de carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas e minerais, é adotar as orientações da Pirâmide de Alimentos.



Pizzas Atividade Física

Conheça as calorias de algumas pizzas e como gastar essas calorias.

PIZZA	QUANTIDADE	CALORIAS (KCAL)	COMO QUEIMAR
Escarola, mussarela	1 fatia média	246	41 minutos de basquete
Mussarela, champignon	1 fatia média	249	50 minutos de patinação
Frango com milho	1 fatia média	261	1 hora e 17 minutos arrumando camas
Vegetariana	1 fatia média	261	46 minutos de dança vigorosa
Aliche, mussarela	1 fatia média	266	27 minutos pulando corda
Marguerita	1 fatia média	275	1 hora e 32 minutos de canoagem
Alho, óleo, parmesão	1 fatia média	276	39 minutos de tênis de mesa
Milho, mussarela	1 fatia média	290	56 minutos de arqueria
Catupiry, presunto	1 fatia média	296	49 minutos de natação
Mussarela	1 fatia média	304	30 minutos de alpinismo
Frango com catupiry	1 fatia média	305	24 minutos de judô
Califórnia	1 fatia média	317	40 minutos de esqui aquático
Catupiry, tomate	1 fatia média	324	32 minutos subindo escadas
Atum, mussarela	1 fatia média	328	1 hora e 6 minutos de remo
Romana	1 fatia média	342	1 hora e 10 minutos de ping pong
Carbonara	1 fatia média	344	1 hora e 38 minutos de volêi
Bacon	1 fatia média	358	40 minutos de futebol
Napolitana	1 fatia média	367	52 minutos de boliche
Baiana	1 fatia média	374	44 minutos de jardinagem
Portuguesa	1 fatia média	396	57 minutos de tênis
Calabresa	1 fatia média	412	1 hora e 12 minutos de dança de salão
Lombo canadense, Mussarela	1 fatia média	424	1 hora e 16 minutos de caminhada
Quatro queijos	1 fatia média	432	1 hora e 12 minutos de nado de costas

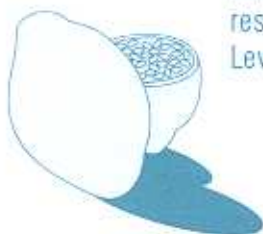
MOUSSE DE MARACUJÁ LIGHT

(39 kcal por fatia)

Q-Recetas!

2 colheres (chá) de gelatina em pó
½ xícara (chá) de leite em pó desnatado
¼ xícara (chá) de água gelada
16 envelopes de adoçante em pó
¼ xícara de água quente
½ xícara (chá) de suco de maracujá
2 claras
pitada de sal

Coloque no liquidificador a água gelada, o leite em pó, o maracujá e bata em velocidade máxima até engrossar. Cubra a gelatina com a água quente para dissolver bem. Coloque no liquidificador e bata novamente. Bata as claras em neve e junte ao restante dos ingredientes delicadamente. Leve à geladeira até ficar firme.



Dicas para uma boa alimentação

- 1 Adote uma alimentação balanceada, pois ela fornece tudo aquilo que você precisa.
- 2 Na hora de montar seu cardápio, oriente-se pela pirâmide de alimentos para não errar nas porções mínimas e máximas de cada grupo de alimentos.
- 3 Beba muita água. Cerca de 8 copos por dia.
- 4 Faça todas as refeições do cardápio.
- 5 Não fique mais de quatro horas sem comer.
- 6 Procure variar o máximo possível as frutas, verduras e legumes. Assim a alimentação não se torna monótona.
- 7 Planeje os cardápios. Você pode escolher alimentos menos calóricos e mais nutritivos.
- 8 Inicie a refeição pela salada.
- 9 Dê preferência aos pratos grelhados, cozidos ou assados.
- 10 As massas, batata, pães e arroz não ameaçam a balança, desde que não ultrapassem o número de porções determinadas pela pirâmide.



Economia!



Veja como economizar algumas calorias: é só trocar estes alimentos por versões menos calóricas.

Em vez de	Coma	Calorias a menos
1 fatia de pizza de 4 queijos 432 Kcal	1 fatia de pizza de mussarela 304 Kcal	128
1 pote de iogurte com fruta 170 Kcal	1 pote de iogurte light com fruta 70 Kcal	100
1 bife à milanesa 323 Kcal	1 bife grelhado 155 Kcal	168
1 picolé Mega 274 Kcal	1 picolé de limão 57 Kcal	217
1 prato de espaguetti ao molho branco 392 Kcal	1 prato de espaguetti ao sugo 298 Kcal	117
1 copo de refrigerante 281 Kcal	1 copo de refrigerante diet/light 0 Kcal	281
1 pastel de carne 255 Kcal	1 esfiha de carne 209 Kcal	46
1 ovo frito 104 Kcal	1 ovo cozido 76 Kcal	28
1 salsicha hot dog 136 Kcal	1 salsicha de peru 83 Kcal	53
1 gomo de linguiça suína 195 Kcal	1 gomo de linguiça de frango 117 Kcal	78



Clínica Dr. Queroz
Endocrinologia
Nutrologia